

## Veggie avond 18 februari olv Ria Vijt-

### **Rijstwafeltje met sesamzaadjes met avocado-mango salsa Kwarteleitje met truffelolie**

**Schuimig groentespiesje met pompelmoes-zeewierslaatje, licht yoghurtsausje  
Marokkaanse groenteragout met rode linzen timbaaltje en kefta burger  
Maanzaadpannenkoeken met kokosmousse, geflambeerde ananas en muntsuiker**

### Rijstwafeltje met sesamzaadjes met avocado-mango salsa

#### Nodig :

Schil van 1/2 citroen, 150 g gekookte rijst, 50 g sesamzaadjes, 1 dl platte kaas, 1 eieren, 50 g bloem, pezo

Rasp de schil van de citroen, vermeng alle ingredienten en breng het beslag op smaak met pezo. Neem een eetlepel van het beslag en bak er kleine wafeltjes van in het wafelijzer.

**Salsa** : 1 zeer fijngesneden mango, ¼ chilipepertje zeer fijn gesneden, ¾ fijngesneden rode ui, 1 theelepel kristalsuiker, 1 soeplepel olijfolie, 2 soeplepels witte wijnazijn, 1 zeer fijngesneden avocado (als laatste), op smaak brengen met zout

**Service** : Leg op een bordje 1 kleine wafeltje met daarop een lepel avocado-mango salsa.

### Kwarteleitje met truffelolie

#### Nodig :

15 kwarteleitjes, 100 g groene tapenade, 4 eetlepels olijfolie met truffel, zout, witte peper, 6 eetlepels room, een paar sneetjes toast- of witbrood, kervel of platte peterselie

#### Bereiding :

Kwarteleitjes in ca. 3 à 4 minuten halfzacht koken. Tapenade met room op laag vuur verwarmen; **niet laten koken**. Eitjes afspoelen onder koud water, pellen en halveren.

**Service** : Tapenadecrème over lage kommetjes verdelen. Eitjes voorzichtig doormidden snijden en erin leggen. Truffelolie erover druppelen. Bestrooien met zout en peper. Bak het brood krokant in olijfolie en wat boter . Bestrooi lichtjes met zout.

Cutter tot een crumble en garneer hiermee de schaaltes.

Versier met een pluksel kervel of platte peterselie

### Schuimig groentespiesje met pompelmoes-zeewierslaatje, licht yoghurtsausje

250 g gerookte tofu, pezo, sap van 1 citroen, 350 g champignons, 1 eetlepel mosterd, 1 courgette, 1 1/2 paprika, 150 g sjalotten, 200 g gerookte tempeh

**Deeg** : 3 eieren, 200 g zelfrijzende bloem, 1 pint bier, sap van ½ citroen, pezo

Splits de eieren. Vermeng de bloem met het koude bier en de eierdooiers. Sprenkel er wat citroensap bij en kruid met pezo. Klop het eiwit op en spatel het er voorzichtig doorheen.

**Spiesje** : snijd de tofu in kleine blokjes, kruid met pezo en sprenkel het citroensap erover. Maak de champignons schoon, snijd ze doormidden en roer de mosterd erdoor. Snijd de groenten en tempeh in stukjes, ongeveer zo groot als de tofublokjes. Maak kleine spiesjes (2 per persoon) door de groenten afwisselend op satéprikkers te rijgen (Moet in friteuse kunnen!). Dompel ze onder in het beslag en frituur ze.

**Slaatje** : sojasaus, water, 20 g gedroogde hiziki, 4 pompelmoezen, 1 chinese kool, zonnebloemolie, balsamicoazijn, pezo

Meng 2/3 water en 1/3 sojasaus en laat hierin de hiziki 30 minuten weken. Laat uitlekken. Pel de pompelmoezen à vif en haal de partjes eruit . Snijd de chinese kool in fijne reepjes. Vermeng de hiziki, pompelmoes en de kool en breng op smaak met olie, azijn, peper en zout.

**Sausje** : 1 dl yoghurt, 1 ½ teentje knoflook, 4 koffielepels **gesneden** basilicum, pezo.

Pers het teentje knoflook in de yoghurt, voeg basilicum toe, kruid met peper en zout

**Service** : Slaatje van pompelmoes en zeewier op het bord dressereren (eventueel in ring), 2 gefrituurde groentespiesjes, een streep yoghurtsaus rondom, werk af met gekruide waterkers(notenolie; zonnebloemolie, peper en zout)

### **Marokkaanse groenteragout met rode linzentimbaaltje en kefta burger**

**Voor 15 personen** : 2 blikken gekookte kikkererwten, 3 uien, 3 rode paprika's, 3 wortelen, 3 raapjes , 3 teentjes knoflook, olie, 3 koffielepels komijnzaad, 2 koffielepels paprikapoeder, ½ koffielepel cayennepeper, zout, 800 gram tomaten in stukjes(blik), 300 g rozijnen, amandelschilfers voor de afwerking, koriander.

Laat de kikkererwten uitlekken en spoel ze na met water. Snijd alle groenten in grote stukken en pel en snipper de knoflook. Stoof de ui en knoflook in de olie en voeg de paprika, rapen en de wortelen toe. Laat de groenten eventjes stoven en voeg dan de specerijen en de tomaten toe. Voeg, als de groenten beetgaar zijn, de kikkererwten en de rozijnen toe. Laat alles nog even pruttelen.

### **Rode linzentimbaaltjes met sinaasappel**

Voor 15 timbaaltjes : 400 g rode linzen, 400 g worteltjes, sinaasappelzeste van 2 sinaasappels, 4 eetlepels sinaasappelsap, 2 koffielepels komijn, wat citroensap, 300 g platte kaas, 2 eieren Amandelschilfers 100 gram.

Kook de linzen met de worteltjes gaar en pureer ze met de overige ingredienten. Vul de geöliede kopjes/potjes en bak ze 30 minuten in een warmwaterbad in de oven.

## **Kefta burger**

Ingrediënten voor 15 kleine burgers : 300 g courgette, 3 teentjes knoflook, 6 koffielepels komijnzaad, 3 koffielepels cardemom, 600 g seitan, 200 g ongepelde amandelen, 3 eetlepels sesamzaadjes, 2 chilipepertjes, 200 g boekweitmeel, zout

### **Bereiding:**

Kook de amandelen 5 minuten in water, giet ze af, pel ze en maal ze fijn.

Maal de seitan samen met de ontpitte pepertjes en de knoflook. Rasp de courgette fijn.

Vermeng de seitan met de amandelen, het sesamzaad, het boekweitmeel, het komijnzaad, de cardemom en de courgette. Kruid met zout en vermeng alles goed door te kneden. Laat zo lang mogelijk rusten in de ijskast. Verdeel het mengsel en maak er kleine burgers van.

Bak de burgers net voor het serveren goudgeel in een anti-kleefpan met olijfolie of arachideolie.

**Couscous** Rooster de couscous lichtjes in een anti kleefpan en kook vervolgens volgens de instructies op de verpakking.

**Saus** : 2 potjes zure room vermengen met zeste en sap van 2 limoenen, op smaak brengen met pezo

**Service** : Breng wat couscous in een serveerring op het bord. Leg daarop de gebakken kefta burger. Werk af met een lepel saus en blaadjes koriander.

Maak de randen van de timbaaltjes los met een lepel en ontvorm de timbaaltjes op het bord. Vergezel van een portie groenteragout. Bestrooi de groenteragout met **geroosterde amandelschilfers**.

## **Maanzaadpannenkoeken met kokosmousse, geflambeerde ananas en muntsuiker**

**Voor 16 pannenkoeken** : 500 g bloem, 250 g suiker, 40 g maanzaad, 2 kl bicarbonaat, 6 eieren, 1l melk, 160 g gezouten boter

**Kokosmousse** : 280 g kokospuree (= kokosmelk met 80% kokos), 64 g suiker, 8.8 g gelatine (6 blaadjes) in koud water geweekt, 400 g opgeklopte room

8 el ruwe rietsuiker, 40 g verse munt + blaadjes voor de garnering, 2 limoenen, 1 ananas, boter, rum om te flamberen

### **Start met de mousse !!**

**Mousse** : Verwarm de kokosmelk en suiker tot dit is opgelost, neem van het vuur en los de uitgeknepen gelatine hierin op( de massa mag maximum 60°C zijn). Laat deze mengeling afkoelen tot 30° en meng dan voorzichtig met de opgeklopte room. Enkele druppels limoensap verfrissen de mousse.Laat opstijven.

**Pannenkoeken** : Meng de bloem met 150 gram suiker, een klein snuifje zout, de maanzaadjes en het bicarbonaat in een kom. Vorm een kuiltje in het midden en breek er de eieren in. Roer ze lichtjes los en meng met de bloem. Smelt 60 gram boter en giet samen met de melk bij het beslag. Meng tot een homogeen beslag. Bak hiervan de pannenkoeken.

Schil de **ananas** en verwijder het harde middenstuk. Snij de ananas in kleine stukjes.

Bak de ananasstukjes, bestrooi met de rest van de suiker en laat kort karamelliseren. Overgiet met rum en flambeer

Stamp de rietsuiker met de verse munt fijn in een vijzel. Snij de schil van de limoenen in zeste. Schil daarna de beide limoenen à vif en snij het vruchtvlees in partjes.

**Service** : Rol de warme pannenkoeken op, snij in 2. Leg op een bord 2 halve pannenkoeken, een quenelle van de kokosmousse, de gebakken ananas. Bestrooi met de muntsuiker en de limoenzeste en versier met een partje limoen en een muntblaadje.